



**ÖKOKISTE  
DONAU-WALD**

## INFOS UND ANGEBOTE

## VIELEN DANK FÜR EIN TOLLES FEST!

Wir möchten uns nochmal bei allen bedanken, die am 09. September bei unserem Einweihungsfest waren! Wir waren sehr glücklich, so viele gut gelaunte Gäste zu haben, die bis in die Nacht bei wunderbarem Wetter und fröhlicher Musik gefeiert haben!



### AUFLÖSUNG APFELRÄTSEL VOM EINWEIHUNGSFEST AM 09. SEPTEMBER

In der Apfelsäule am Einweihungsfest am 09. September befanden sich **59 Äpfel**. Zwei glückliche Teilnehmende hatten die Zahl exakt erraten und wurden bereits benachrichtigt!



## LIEFERINFO ZUM 03. OKTOBER

Am Dienstag, 03. Oktober steht der nächste Feiertag an. **Unsere Lieferungen verschieben sich in dieser Woche nicht, d.h. Dienstagskisten werden am Feiertag, 03. Oktober geliefert.** Alle anderen Ökokisten werden ebenfalls an den gewohnten Wochentagen zu Ihnen gebracht.

## ONLINE-KOCHKURS AM 6. OKTOBER „WURZELGEMÜSE“

Woran denken Sie, wenn Sie das Wort Wurzelgemüse hören? An langweiligen Geschmack und farblose Suppen? Ganz falsch – es steckt viel mehr in den Knollen als man denkt. Lernen Sie bunte und leckere Rezepte kennen, die Kohlrabi, Sellerie und anderes Wurzelgemüse in ihrer vollen Pracht erstrahlen lassen. Bereiten Sie sich auf einen wahren Vitaminboost vor!

Gekocht werden unter anderem **Petersilienwurzel-Walnuss-Bratlinge** und **Gelbe-Bete-Strudel mit Zitronenschmand**.



**Termin:** Freitag, 06. Oktober von 16:30 Uhr bis 19:00 Uhr

**Kosten:** 30 € zzgl. ca. 35 € für die Zutaten

**Anmeldung:** über unseren Kundenservice oder direkt online



### AMUSE VIN

**ZUCCHINI-NUDELN &  
GRAUBURGUNDER!**

## ZUCCHINI-NUDELN

4 Portionen

600g Zucchini, 20g Kerne, z.B. Pinienkerne, 30g Parmesan, 300g Cherrytomaten, ½ Bund Basilikum, 2 Stiele Petersilie, 1 Stiel Thymian, ½ TL Zitronenschale, 4 EÖ Olivenöl, Salz, Pfeffer

Kerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einem Teller abkühlen lassen. Kräuter waschen und zupfen, mit den Kernen, der Zitronenschale und dem Parmesan im Mixer zerkleinern. Anschließend Olivenöl mit einem Löffel unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider in lange Streifen schneiden. Cocktailltomaten waschen und halbieren. Die Putenbrust in Streifen schneiden und in Öl von allen Seiten gut anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini nudeln kurz andünsten, dann mit Pesto vermengen und abschmecken. Halbierete Cherrytomaten untermengen und servieren.

Rezept: Peter Riegel Weinimport



Die Zucchini kommen vom Biolandhof Wiethaler, Kammersdorf.

**Bioland**

## DIE KULINARISCHE WEINBEGLEITUNG ZU DEN ZUCCHINI-NUDELN GRAUBURGUNDER AUS DER PFALZ

6,89 €/  
0,75l Fl.



Der italienische Klassiker Pinot Grigio erlebt nun als Grauburgunder, das heimische Original, eine echte Renaissance. Das Weingut Mohr-Gutting aus der Pfalz hat den Grauburgunder perfekt gekeltert: Frischer, würziger Duft mit Anklängen von gelben Früchten und etwas Exotik, am Gaumen schön vollmundig mit einer dezenten Würze und einem feinen Nachhall von Vanille.

Mehr zum Wein im Video (QR Code scannen)





## ENDLICH WIEDER FEDERWEISSER-ZEIT!

Federweißer weiß, fruchtig-süß,  
Weingut Sauer, 1l 4,79 €/Fl.

Federweißer rot,  
Weingut Kiefer, 1l 4,79 €/Fl.



## MANGOLD-BOHNEN-PFANNE

200ml Gemüsebrühe, 2 EL Öl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 400g Mangold, 400g Bohnen, 4 EL Mascarpone, ½ Zitrone, 1 TL Thymian, Salz, Pfeffer

Bohnen putzen, halbieren und in Salzwasser bissfest kochen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Mangoldblätter und -stiele klein schneiden. Zitronenschale abreiben und Saft auspressen. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Erst Knoblauch und Zwiebeln anschwitzen, dann Mangoldstiele dazugeben. Etwas braten, dann Gemüsebrühe angießen, aufkochen lassen und Mangoldblätter hinzufügen. Ca. 5 min köcheln lassen. Hitze reduzieren, Gekochte Bohnen, Mascarpone, Zitronensaft & -abrieb untermengen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.



Die Buschbohnen erhalten wir vom Biolandhof Wiethaler, Kammersdorf, den Mangold von Holger Dahlem (EU-Bio) aus Neuenschwand.

Bioland



## TREFFEN SIE UNS AM NEUTRAUBLINGER FEIERABENDMARKT!

Am 30. September findet in Neutraubling der Feierabend-Bio-Markt statt! Der Markt findet von 12 bis 17 Uhr auf dem Neutraublinger Marktplatz statt und wir sind wieder mit einem Stand vertreten! Wir freuen uns auf viele Besucher!

## BANA-FAIR UNSERE BANANEN

3,99 €/kg

BanaFair ist eine entwicklungspolitische Non-Profit-Organisation mit folgenden Arbeitsschwerpunkten:

- Fairer Handel mit kleinbäuerlicher Struktur
- Bildungs- & Öffentlichkeitsarbeit bzgl. Produktion und Vermarktung weltweit
- Finanzielle Unterstützung u.a. für die Ökologisierung der Bananenproduktion

BanaFair ist Gründungsmitglied des Forum Fairer Handel in Deutschland sowie des seit 1993 bestehenden europäischen Netzwerkes von Nicht-Regierungsorganisationen EUROBAN (European Banana and Agro Industrial Action Network).



## BANANENKUCHEN

4 Fairtrade-Bananen (sehr reif), 250g Butter, 250g Fairtrade-Zucker, 4 Eier, 350g Mehl, 1 Pckg. Backpulver

Rühren Sie Butter, Zucker und Eier schaumig. Zerdrücken Sie die Bananen, verwenden Sie unbedingt sehr reife Bananen, diese haben mehr Geschmack! Rühren Sie die Bananen unter den Teig. Mehl und Backpulver unterrühren.

Fetten Sie das Backblech gut mit Butter ein, denn so können Sie auf das Backpapier verzichten. Streichen Sie den Teig dünn auf das Blech und backen Sie den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 15 Minuten.

